



أسواق السلام
aswak assalam

Du 21 janvier au 09 février 2020

www.aswakassalam.com



ET SI ON CUISINAIT?



*Filet de poulet
au kg*

49^{DH}₉₅



*Fèves
au kg*

4^{DH}₉₅





Artichaut au kg **4**^{DH 95}



Pomme de terre au kg **3**^{DH 95}



Tomate au kg **4**^{DH 50}



Chou-fleur au kg **6**^{DH 95}

Avocat au kg **15**^{DH 95}



Pomme Gala au kg **12**^{DH 95}



17^{DH 95}

Barquette de légumes pour couscous



EN VENTE DU JEUDI AU DIMANCHE

Fraise 250g

6^{DH 95}

Tarte aux fraises
6 personnes

24^{DH 95}



Orange Navel
au kg

4^{DH 95}





قبرون
Crevettes roses au kg

124 ^{DH 95}



سمك القرش
Requin au kg

85 ^{DH 90}



سمك
Loup bar au kg

89 ^{DH 90}



سمك الراي
Raie au kg

29 ^{DH 90}



فخذ الديك الرومي
Cuisse de dindon au kg

32 ^{DH 95}



كتف الخروف
Epaule d'agneau au kg

74 ^{DH 95}



لحم العجل
Tagine de bœuf sans os au kg

89 ^{DH 95}



8 DH 95

عدس
Lentilles au kg



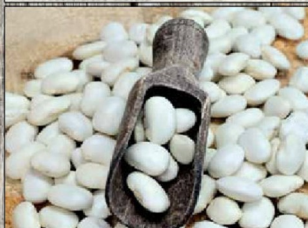
ارز اصفر
Riz jaune au kg

12 DH 95



عجائن غذائية
Pâtes torsades au kg

9 DH 95



فاصولياء بيضاء
Haricots secs blancs au kg (gros calibre)

15 DH 95



Origine Maroc

تمر بوسمتحصي 1 كـلـغ
Dattes BOUSTHAMMI 1kg

24 DH 95



Boisson
PROUD
25cl
GRATUITE

بيتزا
Pizza charcuterie familiale

23 DH 95



لازانيا 500 غ
Lasagne bolognaise 500g

34 DH 90



SOUPE DE CITROUILLE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de citrouille
- 3 pommes de terre moyenne
- 1 noix de beurre
- 20 cl d'eau
- 1 filet de lait
- 1 cuillère à soupe de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre

PRÉPARATION

Étape 1

Découper la citrouille en dés.

Étape 2

Faire revenir les dés de citrouille et de pommes de terre dans le beurre.

Étape 3

Ajouter le verre d'eau et laisser mijoter à feux doux pendant une demie heure.

Étape 4

Ajouter le lait, la cuillère à soupe de crème ainsi que les 2 cuillères à soupe de sucre en morceau.

Étape 5

Mixer le tout.

Étape 6

Servir avec du pain.

FEUILLETÉ À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS

- 500 g de citrouille
- 1 pâte feuilletée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- Poivre
- Sel



PRÉPARATION

Étape 1

Coupez votre citrouille en tout petits dés. Ajoutez de l'oignon, l'ail et du persil émincés. Salez et poivrez. Mélangez le tout.

Étape 2

Laissez reposer 24 heures dans une passoire au-dessus de votre évier.

Étape 3

Étalez votre pâte feuilletée, rajoutez le mélange à base de citrouille. Refermez de manière à obtenir une forme de cigare.

Étape 4

Enfournez à 240°C pour que la pâte lève pendant 10 min et puis finir la cuisson à 180°C pour la dorer.

Étape 5

Servez tiède, accompagné d'une sauce au choix.

NOS RECETTES À LA CITROUILLE



نبيل العياشي
أخصائي التغذية

فوائد القرع الأحمر

- القرع الأحمر مهم لصحة العين، يقي من السرطان و يحفظ صحة البروستات عند الرجل.
- مصدر مهم من البيتاكاروتين الذي يعطي اللون البرتقالي، ويساهم في تقوية المناعة.
- يحتوي على نسبة عالية من الفوسفور المهم لصلاية العظام و تقوية الأسنان.
- مصدر مهم للبوتاسيوم و الأملاح المعدنية، مدر للبول، يساعد على تقوية الجسم و ضروري للعضلات.
- غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على الابتعاد من خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض : كالسرطان، أمراض القلب و الشرايين، الشيخوخة المبكرة، ارتفاع نسبة الدهون ...
- غني بفيتامين س الذي يساهم في تقوية المناعة، و المهم لصحة العظام و الجلد، كما يساعد على رفع نسبة امتصاص الحديد.
- لا يحتوي على سعرات حرارية كثيرة و غني بالألياف وبالتالي فهو مهم في التوازن الغذائي.

زريعة القرع

- تحتوي على مادة الفيتوستيرول التي تلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على نسبة الدهون معتدلة في الجسم.
- تعتبر أيضا مصدرا مهما لفيتامين E الذي يلعب دورا كبيرا و مهما لصحة الجسم و خصوصا بالنسبة للجلد.
- تحتوي على مواد غذائية متنوعة تجعل منها غذاءا مهما للوقاية من أمراض البروستات عند الرجال.

Citrouille au kg

6^{DH 95}





64 DH 50

زيت المائدة 5لتر
Huile de table 5L
LESIEUR



27 DH 50

1kg
+ **INTÉGRÉ**
GRATUIT

دقيق 5كـلـغ، دقيق 1كـلـغ بالجان
Farine fleur 5kg
ALITKANE



41 DH 95

FARINE
FLEUR
2KG
GRATUITE

دقيق 5كـلـغ، دقيق 2كـلـغ بالجان
Farine complète 5kg
KENZ



7 DH 95

شعيرة 500غ
Spaghettis 500g
REGGIA



8 DH 60

معجون الطماطم
Purée de tomate 500g
KHAYRAT



PIMENT
FORT
160ML
GRATUIT

24 DH 95

مايونيز 280ملل، كيتشوب 310ملل
مصلصة حارة 160ملل بالجان
Mayonnaise 280ml + ketchup 310ml
STAR



25 DH 20

3
ACHETÉS
1 GRATUIT

علبة تونة 80غ x 4
Lot de 4 boîtes de thon 80g
à l'huile végétale ou à la sauce tomate
LUKA

15 DH 50

شرائح أناناس 565غ
Ananas en tranches
565g
JESSY'S



17 DH 50

حليب جوز الهند 400 ملل
Lait de coco 400ml
JESSY'S



9 DH 95

علبة ذرة 340غ
Mais 340g
JANIS



12 DH 95

صلصة الطماطم 370غ
Sauce tomate
pour pizzas ou pâtes
370g
ALRACHIDI

46^{DH 50}

50%
SUR LE 2^{ÈME}



قهوة 2x غ 50

Lot de 2 cafés solubles Gold 50g
NESCAFÉ

33^{DH 95}

2 CAPSULES
GRATUITES



10 capsules de café
**NOBLE, STRONG, BLEND
ASTA BLACK**

29^{DH 95}

2 VERRES
GRATUITS



شاي 200غ 2x

Lot de 2 paquets de thé 200g
EL BELLAR

135^{DH 50}

MIEL
D'HERBES
250G
GRATUIT



Lot de 2 paquets de miel 250g
Miel d'euphorbe + miel de chardon
MANAHIL SOUSS



28^{DH 95}

حبوب للإفطار 400غ
**Céréales 400g
LION**

3^{DH 95}



مشروب فواكه 250ملل
Boisson à base de fruits
250ml
PROUD



مشروب 1ل
Boisson 1L
Divers parfums
MARRAKECH

13^{DH 50}
10

11^{DH 95}
10

ماء معدني 5لتر
Eau minérale 5L
Oujda-Agadir: 45dh
AIN SAÏSS



NESQUIK
110G
GRATUIT

99^{DH 95}

حليب محفّظ 1,2 كغ
Poudre de lait fortifié 1,2kg
NIDO



شكلاطة للدهن 750غ
Pâte à tartiner duo 750g
JANIS

29^{DH 95}



15^{dh}
9⁹⁵

حليب 1 لتر
Lait UHT demi-écrémé TL
PRÉSIDENT



44^{dh}
95

حليب 500 ملل x 8
Pack de 8 laits de croissance 500 ml
JAOUDA

7
ACHETÉS
GRATUIT
= 1



15^{dh}
13⁹⁵

8 x غ 110
Pack de 8 pots de yaourt 110g
Divers parfums
KIRI



15^{dh}
12⁵⁰

8 x غ 170
Pack de 8 pots de yaourt à boire GREC 170g
Divers parfums
JAOUDA



12^{dh}
11⁵⁰

Crème fraîche 200ml
CENTRALE



11^{dh}
9⁹⁵

شرائح جبن 200 غ
12 tranches de fromage 200g
400g : **18,95dh**
KHAYRAT



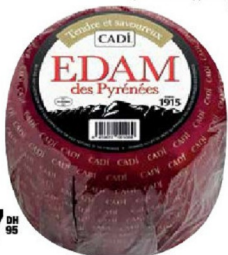
35^{dh}
95

جبن 48 قطعة
48 portions de fromage fondu
OR BLANC



21^{dh}
16⁹⁵

زبدة 200 غ
Beurre pasteurisé 200g
BADAOUIA



Fromage Edam des pyrénées 100g
CADI

7^{dh}
95



Fromage Maasdam ou
Gouda nature 100g

13^{dh}
8⁹⁵

10TH
8^{DH} 95



لانشون 300غ
Luncheon dinde 300g
DINDY



سلامي 100غ
Salami de dinde 100g
DINDY

5^{DH} 90

NOUVEAU



لانشون 600غ x2
Luncheon de dinde 600g x2
Pack family X1
KOUTOUBIA

29^{DH} 95



شرائح الديك الرومي 100غ
Filet de dinde fumé 100g
KOUTOUBIA

8^{DH} 90



فخذ الديك الرومي مدخن 100غ
Cuisse de dinde fumée au poivre 100g
KOUTOUBIA

8^{DH} 70



خليط فواكه البحر 400غ
Cocktail fruits de mer
400g
JANIS

17^{DH} 95



قمران مقلش 800غ
Crevettes décortiquées 800g
JANIS

39^{DH} 95



خواتم الحبار 800غ
Anneaux de calamars 800g
JANIS

39^{DH} 95



بيتزا 400غ x2
2 pâtes à pizza 400g
GOLDY

17TH
14^{DH} 95

17^{DH} 95

16TH
13^{DH} 50



بيرة البقر 280غ
4 burgers de boeuf 280g
MADAK



اصابع دجاج مقلقة بدميق الخبز 250غ
Bâtonnet de poulet pané 250g
VOSSKO

24TH
18^{DH} 95



إناء لتحضير الكسكس
Couscoussier 6L
revêtement granite
8L : 219,95 **189,95dh**
14L : 289,95 **249,95dh**
BONERA

199TH
169^{DH 95}



129TH
99^{DH 95}

طنجرة
Marmite revêtement granite forme basse 26cm
30cm : 149,95 **119,95dh**
32cm : 179,95 **139,95dh**
disponible en forme haute
BONERA



149TH
99^{DH 95}

مقلاة 3x
Set de 3 poêles
revêtement granite
18-22-26cm
BONERA



مقلاة صغيرة
Mini poêle à anses
revêtement granite 16cm
BONERA

49TH
29^{DH 95}



89TH
69^{DH 95}

Plat à four revêtement
granite 22cm
26cm : 99,95 **79,95dh**
30cm : 119,95 **89,95dh**
BONERA



199TH
169^{DH 95}

طنجرة
Marmite en inox forme basse 24cm
26cm : 239,95 **199,95dh**
30cm : 299,95 **269,95dh**
disponible en forme haute



149TH
119^{DH 95}

طاجين
Tajine en inox avec anses 26cm
30cm : 169,95 **149,95dh**
34cm : 199,95 **179,95dh**



169TH
149^{DH 95}

غلاي الماء
Bouilloire en inox
revêtement Bronze

99TH
69^{DH 95}



قارورة التوابل 3x
Set de 3 bocaux en inox



39TH
29^{DH 95}

سلة للبطاطس المقلية
Panier à frites en inox 10cm
18cm : 49,95 **39,95dh**



Assiette ronde 10cm : 6,95 **4,95dh** - Assiette ronde 17cm : 14,95 **12,95dh** - Assiette ronde 20cm : 19,95 **14,95dh** - Assiette carrée 19cm : 24,95 **19,95dh** - Assiette creuse 20cm : 24,95 **19,95dh** - Assiette ovale /rectangulaire 30cm : 39,95 **29,95dh** - Saladier 15cm : 17,95 **14,95dh** - Mug 350ml : 14,95 **10,95dh**

89TH
69^{DH}
95

صحن للفقرن 2X
Lot de 2 plats à four
BORCAM



Pot à épices décoré 425ml : 9,95 **6,95dh** - 660ml : 12,95 **8,95dh** - 1000ml : 19,95 **10,95dh** - Pichet décoré 1L : 19,95 **12,95dh** - Huilière 660ml : 19,95 **11,95dh** - Presse-oranges 425ml : 16,95 **10,95dh**



A partir de

49TH
39^{DH}
95

Planche à découper



Ramequin diverses couleurs

7TH
4^{DH}
95



16TH
12^{DH}
95

صينية
Plateau rond décoré 30cm



كاس للقهوة
Mug café 440ml

29TH
24^{DH}
95

99^{dh}
69^{dh} 00

غلاي كهريائي
Bouilloire
sinbo.

1,7
Litres
6min
Cuisson



139^{dh}
99^{dh} 00



0,8
Litres
25
W
2ans
Garantie

عصرة الحوامض
Presse-agrumes
Taurus

3
Vitesses
300
W
5min
Cuisson

139^{dh}
99^{dh} 00



خلاط كهريائي
Batteur électrique
sinbo.

190^{dh}
119^{dh} 00

2ans
Garantie

جهاز لتحضير البانييني
Grill panini
Taurus



2ans
Garantie



139^{dh}
99^{dh} 00
ميزان للمطبخ
Balance de cuisine
Taurus

499^{dh}
449^{dh} 00

خلاط كهريائي
Blender
Moulinex

2
Litres
600
W
4
Lames
2ans
Garantie



1199^{dh}
999^{dh} 00

5
Litres
1500
W
1an
Garantie

خلاط كهريائي + ميزان للمطبخ
Pétrin + balance de cuisine



FIRST



Manique 20x20cm : 5,90dh -
Lot de 2 serviettes 38x38cm :
11,90dh - Gant de cuisine
18x30cm : 13,90dh - Torchon
à partir de : 8,90dh - Sac à
pain 36x40cm : 17,90dh -
Panier à pain : 19,90dh -
Galette 38x38cm : 19,90dh -
Tablier matelassé 60x74cm :
35,00dh - Nappe diverses
tailles à partir de : 49,90dh -
Lot de 2 rideaux 75x150cm :
89,90dh

399^{DT}
289^{DH 00}

فرن كهربائي
Four électrique
tourus



10 Litres
800 W
2ans Garantie

1an Garantie



109^{DT}
99^{DH 00}

Plaque de cuisson

ELITE

Polycube plusieurs niveaux
divers modèles

A partir de
149^{DH 90}



1999^{DT}
1599^{DH 00}

آلة للطبخ
Cuisinière

ROYAL



4 Feux
Silver
60x60cm
1an Garantie



3199^{DT}
2299^{DH 00}

ثلاجة
Réfrigérateur
beko

195 Litres
Silver
A+ Classe
2ans Garantie

Exclusivité
aswak assatam

10999^{DT}
10499^{DH 00}

ثلاجة + آلة للغسيل + ثلغاز 32 بوصة
Pack : Réfrigérateur + Machine à laver + LED 32"

2ans Garantie

ZANUSSI



550 Litres
Inox
A+ Classe

+



7 Kg
A+ Classe
1000 Tours

+



75 DH 95

حلوى بالكراميل ل 8 أشخاص
Entremets au caramel
pour 8 personnes



25 DH 95

هاليات 10x
10 croissants



30 DH 95

Lot de 3 cheesecakes



5 DH 95

خبز كامل 5x
Mini pain complet x 5



12 DH 95

Pain de mie complet



SUIVEZ-NOUS sur www.aswakassalam.com et sur 

 **0520 393 393**

Horaires d'ouverture des magasins ASWAK ASSALAM : de 09h00 à 22h00 - 7j/7

Les offres de ce catalogue sont valables du 21 janvier au 09 février 2020 et jusqu'à épuisement des stocks.

Les prix affichés dans ce catalogue sont en TTC sous réserve d'erreur d'impression et les photos utilisées ne sont pas contractuelles.

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Cumulez des points et gagnez des chèques cadeaux grâce à votre carte de fidélité.

Plus d'informations au stand fidélité de votre magasin.

Adresses des magasins ASWAK ASSALAM



CASABLANCA

1, Rue d'Alger, Boud
Lundi-Samedi
Tel: 05 22 36 36 60

WAKHMEIDA

Boulevard Hassan II
Tel: 05 23 12 12 47

TEMARA

444 Avenue Hassan II,
Rue Chérifine des Râs,
Tel: 05 37 06 16 08

RABAT RYAD

Avenue Mohammed VI, Bouk,
Rue Abdel Azizouche Cassa-Pin,
Tel: 05 37 71 24 38

RABAT AL FATH

Avenue El Wajid, Rue Al Fath,
Tel: 05 37 24 47 06/74/75

KENITRA

Pour le territoire de l'Etat,
Quartier des Râs,
Tel: 05 37 37 14 46

TANGER

Rue de l'Etat,
Boulevard des Râs,
Tel: 05 30 36 44 11

OUJDA

Rue d'Alger,
L'Etat est à l'Etat,
Tel: 05 36 66 12 44/47

MARRAKECH GUELIZ

Avenue Hassan II,
Gueliz,
Tel: 05 24 44 02 02 (01-30)

MARRAKECH BAS DOUKKALA

Avenue Hassan II, Bouk & Bouk,
Rue Mohammed VI, Bouk,
Tel: 05 24 44 02 04

ESSAOUIRA

Boulevard El Wajid,
Quartier des Râs,
Tel: 05 24 70 00 41

ESSAOUIRA EJ JADIDA

Rue de l'Etat, Bouk & Bouk,
Bouk (à côté de l'Etat est à l'Etat),
Tel: 05 24 70 00 40

AGADELY DAKHLA

Rue de l'Etat,
Tel: 05 28 21 21 00/01/02

AGADELY TALBORIT

Avenue Hassan II, Bouk,
Quartier des Râs,
Tel: 05 28 21 21 00